

Reduktion von gesättigten Fettsäuren bei gleichzeitiger Senkung der Gesamtfettaufnahme

Ersetzen Sie ...	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	durch ...	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)
Hackfleisch (halb/halb), 100 g	18	7	Rinderhack, 100 g	14	6
Cordon bleu, 150 g	15	8	Schweinebraten, 150 g	8	3
Hering, 150 g	27	8	Forelle, 150 g	4	1
Salami, 20 g	6	2	Scheibe Putenbrustaufschnitt, 20 g	0,2	0,06
Schweineschnitzel (paniert), 150 g	14	5	Putenschnitzel (unpaniert), 150 g	2	0,5
Doppelrahmfrischkäse (70 % F. i. Tr.), 30 g	9	6	Frischkäse Viertelfettstufe (15 % F. i. Tr.), 30 g	1	0,6
Edamer (45 % F. i. Tr.), 30 g	8,5	5	Edamer (30 % F. i. Tr.), 30 g	5	3
Quark, 30 g	3	2	Magerquark, 30 g	0,06	0,04
Vollmilch (3,5 % Fett), 200 ml	7	4,5	Fettarme Milch (1,5 % Fett), 200 ml	3	2
Butter, 10 g	8,3	5	Fettreduzierte Diät-Margarine (60 % Fett), 10 g (z. B. Becel Original)	6	1,2
Kokosfett, 10 g	9,9	9,0	Diät Pflanzencreme (z. B. Becel), 10 g	7,4	0,9
Nuss-Nougat-Creme, 10 g	3	2	Marmelade, 10 g	0	0
Croissant, 70 g	24	11	Milchbrötchen, 45 g	1,5	0,5
Käsespätzle, 250 g	30	17	Gemüserisotto, 250 g	10	1
Rahm-Blumenkohl, 200 g	8	5	Zucchini-, Paprika-Gemüse, 200 g	0	0
Bratkartoffeln, 250 g	17	5	Kartoffelpüree, 250 g	6	3,5
Kroketten, 250 g	20	13	Kartoffelklöße, 250 g	5	3
Plunder aus Blätterteig, 70 g	27	16	Hefeschnecke, 70 g	5	2
Eiskrem, 100 g	8	4	Fruchtsorbet, 100 g	1,5	0,5
Schokolade, 20 g	6	4	Gummibärchen, 20 g	0	0
Erdnüsse (geröstet/gesalzen), 40 g	20	4	Studentenfutter, 40 g	13	2

Die angegebenen Mengen entsprechen 1 Portion. Empfohlene Fettzufuhr pro Tag bei Frauen ca. 60 g, bei Männern ca. 80 g.